



週間献立表



令和7年8月10日～令和7年8月16日

	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝	ごはん みそ汁(大根・菜の花) じゃが芋のツナ煮 のり和え(小松菜) 漬物(桜漬) 牛乳	ごはん みそ汁(にら・玉ねぎ) 納豆 大根の煮物 漬物(しば漬) 牛乳	ごはん みそ汁(ごぼう・人参) たけのこの卵とじ 昆布茶和え(もやし) 漬物(青かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(かぶ・青ネギ) 五目大豆煮 青のりマヨ和え(白菜) ふりかけ(梅しそ) 牛乳	ごはん みそ汁(もやし・大根葉) 豆腐のけんちん煮 サラダ(ブロッコリー) 漬物(赤かつぱ) 牛乳	ごはん みそ汁(キャベツ・椎茸) 春雨の炒め物 和え物(ほうれん草) たいみそ 牛乳	ごはん みそ汁(花麩・菜の花) ちくわの炒り煮 ドレッシング和え(大根) 漬物(つぼ漬) 牛乳
昼	豚すき丼 みそ汁(春菊・人参) エビ焼売 果物(洋梨缶)	ごはん みそ汁(わかめ・かぶの葉) 鶏肉の照り煮 ねぎ塩炒め ポン酢和え(キャベツ) 果物(フルーツカクテル缶)	あんかけ焼きそば 中華スープ カニ焼売 モモヨーグルト	三色丼 みそ汁(豆麩・人参) ポテトサラダ 果物(洋梨缶)	ごはん みそ汁(白菜・かぶの葉) 鶏肉の削りかつお焼 じゃが芋と人参の煮物 ポン酢和え(小松菜) 果物(すいか)	ごはん みそ汁(人参・水菜) ホキの竜田揚 さつま芋の炒め煮 お浸し(菜の花) アセロラゼリー	ごはん みそ汁(棒麩・玉ねぎ) ニラ玉 なすの炒め煮 きのこ和え(チンゲン菜) 果物(フルーツカクテル缶)
夕	ごはん 牛肉コロッケ 白菜のクリームシチュー ドレッシング和え(菜の花)	ごはん 擬製豆腐 なすのそぼろ炒め ゆかり和え(白菜)	ごはん 豚肉の梅味噌焼 じゃが芋の味噌煮 わさび和え(小松菜)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ がんも煮 胡瓜とたくあんのごま和え	ごはん さばのごま漬焼 なすのしそ炒め のり和え(キャベツ)	ごはん 回鍋肉 ひじきの煮物 おろし和え	ごはん 鶏肉の青じそ煮 南瓜の煮物 かか和え(キャベツ)
カロリー	1297kcal	1297kcal	1290kcal	1310kcal	1325kcal	1302kcal	1312kcal
蛋白質	42.1g	48.4g	51.1g	43.0g	49.9g	49.7g	47.3g
脂質	36.1g	46.6g	38.7g	47.0g	50.4g	36.0g	41.4g
塩分	8.5g	7.2g	7.7g	6.7g	7.0g	6.8g	7.7g